

Analisis Psikometri *Self-Compassion Scale for Youth* Versi Bahasa Indonesia

*Nurlita Amaliah*¹, *Andika*², *Andi Raehanun Fadhillah*³, *Hasya Azeezah Rachmani*⁴, *Nisrina Huwaida Zahira*⁵, *Diah Zaleha Wyandini*⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: nurlitaamaliah@upi.edu

Abstract

*This study aims to develop a psychological measurement tool on self compassion among young adults. The sample consisted of active students aged 18 to 25 years, totaling 208 participants (164 females, 44 males), selected randomly. Psychometric analysis involved person-fit analysis, item-fit analysis, item-total correlations, CFA (Confirmatory Factor Analysis), EFA (Exploratory Factor Analysis), and measurement tool reliability. Despite having reasonably good reliability, the CFA results indicated that the scale had a poorly fitting model, thus requiring further development of the *Self-Compassion Scale for Youth (SCS-Y)* in the Indonesian version before being used to measure self-compassion among young adults in Indonesia.*

Keywords: *Measurement Tool, Psychometric Analysis, Self-Compassion Scale for Youth*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan alat ukur psikologi mengenai *self compassion* pada dewasa awal. Sampel terdiri dari mahasiswa aktif usia 18 sampai dengan 25 tahun, total 208 partisipan (164 perempuan, 44 laki-laki), sampel dipilih secara acak. Analisis psikometri melibatkan analisis person-fit, item-fit, korelasi item total, CFA, EFA, dan reliabilitas alat ukur. Meski reliabilitasnya cukup baik, dari hasil perhitungan CFA menunjukkan bahwa skala ini memiliki model yang tidak fit sehingga perlu dilakukan perkembangan lebih lanjut pada alat ukur *Self-Compassion Scale for Youth (SCS-Y)* versi bahasa Indonesia sebelum digunakan untuk mengukur *self-compassion* pada dewasa awal di Indonesia.

Kata kunci: Analisis Psikometri, Alat Ukur, *Self-Compassion Scale for Youth*

Informasi Artikel

Diterima: 10-01-2024

Direvisi: 15-02-2024

Diterbitkan: 04-01-2024



1. PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan masa yang kompleks, beberapa individu menunjukkan rasa antusias dalam memasuki masa ini, namun tidak jarang pula individu mengembangkan asumsi bahwa masa ini merupakan fase peralihan yang sulit untuk dilewati, serta menyebabkan emosi negatif dan berpotensi menimbulkan krisis (Kusumaningrum & Jannah, 2023). Robbins dan Winter mengungkapkan krisis disebut dengan *quarter life crisis* yang merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak perubahan yang tetap, banyaknya pilihan hidup yang menimbulkan rasa panik dan tidak berdaya pada masa dewasa awal (Syifa'ussurur *et al.*, 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Riyanto dan Arini (2021) mengenai *quarter life crisis* terhadap responden yang pernah berkuliah dan telah lulus pada tahun 2019-2020, menunjukkan hasil 86% responden pernah mengalami fenomena krisis pada periode dewasa awal, krisis tersebut disebabkan oleh banyaknya alternatif pilihan, serta kesulitan dalam adaptasi terkait perubahan yang terjadi.

Quarter life crisis perlu ditangani agar tidak membuat masalah yang lebih serius, satu solusi yang bisa diterapkan dalam menghadapi krisis ini adalah dengan mengembangkan *self-compassion* (Nabila, 2020). *Self-compassion* merupakan sebuah strategi regulasi emosi yang secara sadar menerima kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari pengalaman setiap orang dan merupakan pola pikir atau sikap mental yang mewakili keseimbangan antara peningkatan kebaikan, kesadaran akan kemanusiaan bersama, dan kesadaran diri sendiri (Neff *et al.*, 2020). *Self-compassion* dapat menjadi solusi dalam menghadapi *quarter life crisis*, dengan ini individu dapat menyadari bahwa krisis emosi yang dirasakan itu dapat ditangani oleh dirinya karena sejatinya individu lah yang memegang kendali akan rencana hidupnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang berada dalam fase dewasa awal atau *emerging adulthood* dapat mengalami krisis emosional yang disebut dengan *quarter life crisis*. Salah satu cara dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah dengan menerapkan *self-compassion*. *Self-compassion* pada individu dapat diukur dengan alat ukur bernama *Self-Compassion Scale* yang dikembangkan pertama kali oleh Neff tahun 2003 (Neff *et al.*, 2020). Pada awalnya Neff mengembangkan teori mengenai *self-compassion* untuk menerapkan pola pikir welas asih pada diri sebagai bentuk respon pada kesulitan dalam hidup. *Self-Compassion Scale* memiliki 26 item yang dirancang untuk menilai perilaku kognitif dan emosional seseorang.

Self-Compassion Scale sudah diterjemahkan ke dalam 16 bahasa (Bluth & Nef, 2018), beberapa di antaranya adalah bahasa Brazil dan Turki. Adaptasi alat ukur *Self-Compassion Scale* di Brazil oleh De Souza & Hutz (2016) dilakukan kepada 759 responden yang terdiri dari 216 responden pria dan 543 responden wanita. Adaptasi tersebut bertujuan untuk membuktikan validitas dan reliabilitas SCS di Brazil, hasilnya menunjukkan bahwa SCS versi bahasa Brazil tersebut valid dan reliabel dan menghasilkan 6 faktor sesuai dengan yang dikembangkan oleh Neff (De Souza & Hutz, 2016).

Berbeda dengan adaptasi alat ukur SCS di Brazil, Deniz *et al.* (2022) melakukan adaptasi alat ukur SCS untuk remaja yang bernama *Self-Compassion Scale for Youth* (SCS-Y). SCS-Y dikembangkan oleh Neff sebagai inovasi baru karena sebagian penelitian mengenai SCS telah diterapkan pada orang dewasa (Neff *et al.*, 2020). SCS-Y terdiri dari 17 item yang

merepresentasikan subskala *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. Adaptasi SCS-Y kepada 450 pemuda di Turki menghasilkan reliabilitas yang cukup dengan nilai cronbach's alpha 0.793. Validitas SCS-Y dalam bahasa Turki tidak terlalu tinggi karena SCS biasanya diterapkan kepada orang dewasa sehingga perlu dilakukan pengembangan lebih terhadap SCS-Y ini.

Selain Brazil dan Turki, beberapa peneliti di Indonesia juga telah melakukan pengembangan alat ukur *Self-Compassion Scale* yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Salah satu penelitian tersebut dilakukan oleh Sugianto *et al.* (2020) mengenai Reliabilitas dan Validitas *Self-Compassion Scale* versi Bahasa Indonesia yang menunjukkan hasil reliabilitas dan validitas yang baik. Akan tetapi, belum ada penelitian mengenai *Self-Compassion Scale for Youth* (SCS-Y) di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengembangkan dan merancang alat ukur mengenai *self-compassion* yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale for Youth* (SCS-Y) yang dikembangkan oleh Neff *et al.* (2020) pada mahasiswa yang berada dalam fase *emerging adulthood* dalam versi bahasa Indonesia untuk melihat reliabilitas dan validitas SCS-Y di Indonesia.

2. METODE

2.1 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 208 orang, dengan rincian 164 partisipan perempuan dan 44 partisipan laki-laki. Pengambilan sampel dipilih secara acak.

2.2 Desain

Penelitian ini merupakan adaptasi alat ukur "*Self-Compassion Scale for Youth*" yang dikembangkan oleh Neff (2020). Skala ini akan mengukur *self-compassion* pada mahasiswa. Adapun analisis psikometri yang dilakukan adalah analisis *person-fit*, analisis *item-fit*, analisis korelasi item total, analisis *factor confirmatory* (CFA), analisis *factor exploratory* (EFA), dan reliabilitas alat ukur.

2.3 Instrumen

Penelitian ini menggunakan adaptasi dari alat ukur *Self-Compassion Scale for Youth*, (Nef *et al.*, 2020), yang diterjemahkan ke Bahasa Indonesia. Pada skala ini, terdapat 17 item pertanyaan yang berdasarkan pada 3 dimensi *self-compassion* menurut Neff *et al.* (2020), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Item-item dalam skala ini menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban, yaitu STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), CS (cukup sesuai), S (sesuai), dan SS (sangat sesuai). Instrumen ini memiliki beberapa item *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 1. *Blueprint Self-Compassion Scale for Youth*

Dimensi	Item	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Self-Kindness</i>	1, 9, 15	3, 7, 12
<i>Common Humanity</i>	4, 8, 13	2, 10, 18
<i>Mindfulness</i>	6, 17, 11	5, 14

2.4 Prosedur

Pengambilan data penelitian ini dilakukan dua kali, secara *online* dan *offline*. pengambilan data secara *online* dilakukan melalui *google form* dengan waktu pengerjaan yang fleksibel kepada 109 orang responden. sedangkan pengambilan data secara *offline* dilakukan menggunakan kuesioner secara langsung kepada 99 orang responden. Menurut Azwar, dalam mengembangkan dan merancang alat ukur dilakukan dalam beberapa tahap sebagai berikut (Ayu *et al.*, 2017):

- Studi Literatur, tahap ini bertujuan untuk mendapat informasi mengenai teori-teori *self-compassion* dan adaptasi tes sehingga ada panduan dalam menyusun adaptasi alat ukur. Peneliti juga perlu mengetahui indikator tiap dimensi sehingga peneliti paham tiap responden memiliki level *self-compassion* sesuai karakteristik dimensi pada alat ukur.
- Tahap Alih Bahasa, pada penelitian ini peneliti melakukan penerjemahan secara langsung ke Bahasa Indonesia, tanpa melakukan *forward-backward translation*.
- Validasi isi dari penilaian ahli (*expert judgment*).
- Penulisan butir-butir pertanyaan kembali yang bertujuan untuk penyesuaian isi kuesioner setelah dilakukan alih bahasa dan *expert judgement*.
- Pengambilan Data menggunakan alat ukur hasil penilaian ahli. Kemudian, hasilnya diolah melalui proses penilaian tiap level dan menguji reliabilitasnya.

3. HASIL

3.1 Analisis *Person* dan *Item Fit*

Parameter-parameter tiap *person* dan item yang *fit* dengan model *Rasch* diperoleh menggunakan *software* Winstep. Selain itu, Outfit MNSQ, Outfit ZSTD menunjukkan batas item yang dinyatakan *fit* dengan model, yaitu apabila nilai Outfit MNSQ berada di antara 0,5 sampai dengan 1,5; nilai Outfit ZSTD berada di antara -2,0 sampai dengan 2,0 (Susongko, 2019). Sebelum dilakukan analisis item fit, terlebih dahulu dilakukan analisis *person fit*. Hasil analisis *person fit* menunjukkan dari 208 responden penelitian, terdapat 86 responden yang dinyatakan tidak fit sehingga menghasilkan 122 responden yang fit dengan outfit MNSQ yang berada di antara 0,5 sampai dengan 1,5 dan nilai *Outfit ZSTD* yang berada di antara -2,0 sampai dengan 2,0. Langkah selanjutnya yang dilakukan adalah analisis *item fit*, berikut adalah tabel hasil analisis *item fit*.

Tabel 2. Analisis *Item Fit*

ITEM	NILAI		Keterangan
	MNSQ	ZSTD	
1	0.78	-1.90	FIT
2	1.14	1.20	FIT
3	1.05	0.50	FIT
4	1.07	0.60	FIT
5	0.90	-0.80	FIT
6	0.93	-0.50	FIT
7	0.94	-0.50	FIT
8	1.15	1.20	FIT
9	0.79	-1.70	FIT
10	1.02	0.20	FIT
11	1.11	0.90	FIT
12	1.30	2.40	MISFIT
14	1.22	1.80	FIT
15	0.67	-3.00	MISFIT
16	0.97	-0.20	FIT
17	0.87	-1.10	FIT

Berdasarkan hasil analisis *item fit* pada tabel 2, terdapat dua buah item yang tidak layak dan harus dibuang karena memiliki nilai yang tidak sesuai dengan nilai *Outfit* MNSQ yang berada di antara 0,5 sampai dengan 1,5 dan nilai *Outfit* ZSTD yang berada di antara -2,0 sampai dengan 2,0. Item-item yang dikatakan tidak *fit* tersebut ialah item 12 dan 15, sedangkan sisanya merupakan item yang *fit* dan layak digunakan.

3.2 Analisis Korelasi Item Total

Setelah dilakukan analisis *person fit* dan item fit, dilakukan analisis korelasi item total yang bertujuan menjelaskan tiap-tiap soal berfungsi dengan normal untuk melakukan pengukuran. Hasil korelasi *corrected-item total* yang nilainya dibawah 0.2 dieliminasi atau dihapus karena dianggap sebagai item yang buruk (Listiyandini *et al.*, 2015).

Tabel 3. *Item Total Statistics*

Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
item1	.525	Layak
item2	.443	Layak
item3	.489	Layak
item4	.327	Layak
item5	.569	Layak
item6	.309	Layak
item7	.463	Layak
item8	.249	Layak
item9	.418	Layak
item10	.467	Layak

item11	.290	Layak
item13	.284	Layak
item14	.365	Layak
item16	.366	Layak
item17	.376	Layak

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis korelasi item total menunjukkan nilai lebih dari 0.2, sehingga 15 item tersebut dikatakan layak untuk dipakai.

3.3 *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*

Dalam proses analisis faktor, penilaian terhadap nilai KMO (*Kaiser Meyer-Olkin*) memiliki peran penting dalam mengevaluasi kecocokan data untuk analisis lebih lanjut. Digunakan metode statistik seperti KMO MSA (*Kaiser Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*) dan uji Bartlett untuk menentukan apakah suatu variabel sesuai untuk dianalisis faktor atau tidak. Langkah ini penting untuk mengukur kecocokan variabel sebelum dilakukan analisis lebih lanjut (Hayurika & Arief, 2015).

Tabel 4. *Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*

KMO and Bartlett's Test		
<i>Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.</i>		.780
<i>Bartlett's Test of Sphericity</i>	Approx. Chi-Square	424.223
	df	105
	Sig.	.000

Hasil analisis KMO pada tabel di atas ini menunjukkan angka 0,780. Hasil uji *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) dan Uji Bartlett untuk korelasi antar variabel yang diinginkan harus melebihi angka 0.5, jika nilai KMO lebih dari 0.5, analisis faktor cocok untuk data (Mudri & Hardjomuljadi, 2019). Sehingga KMO sebesar $0.780 > 0.5$, menunjukkan kecocokan skala untuk dilakukan analisis faktor.

Confirmatory Factor Analysis (CFA) adalah metode analisis multivariat untuk memastikan bahwa variabel-variabel alat ukur tersebut terkandung dalam model pengukuran yang tepat dan konsisten (Natalya & Purwanto, 2018). Dengan menggunakan CFA, data bisa dipastikan sama dengan model teori yang dirancang dan konstruksinya dapat dikonfirmasi sudah didefinisikan dengan tepat. Kriteria penilaian Chi-square test merupakan Sig. ($p < 0,05$) maka H_0 dapat diterima. Selain uji *Chi-Square*, terdapat beberapa nilai pengukuran kecocokan tambahan, yaitu *goodness of fit index (GFI)*, *Normed fit index (NFI)*, dan *Comparative fit index (CFI)*. Beberapa pengukuran kecocokan ini menunjukkan kecocokan apabila memiliki nilai diatas 0.9 (Natalya & Purwanto, 2018).

RMSEA merupakan salah satu indeks yang informatif dalam SEM. Menurut penjelasan Natalya & Purwanto (2018), RMSEA memberikan petunjuk tentang sejauh mana model yang dihasilkan akan cocok dengan populasi matriks kovarians, meskipun kita tidak mengetahui secara pasti parameter yang sesuai secara optimal. Nilai $RMSEA \leq 0,05$ menandakan close fit sedangkan $0,05 < RMSEA \leq 0,08$ menunjukkan good fit. Sedangkan nilai $RMSEA \leq 0,1$

mengindikasikan bahwa model mungkin tidak memiliki kecocokan yang baik dengan data, (Natalya & Purwanto, 2018).

Tabel 5. *Confirmatory Factor Analysis*

Metric	Kriteria	Value	Ket
<i>Chi-Square</i>	<0.05	<0.001	FIT
<i>Root mean square error of approximation (RMSEA)</i>	0.05 - 0.08	0.136	MISFIT
<i>Goodness of fit index (GFI)</i>	>0.90	0.947	FIT
<i>Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)</i>	>0.90	0.348	MISFIT
<i>Comparative Fit Index (CFI)</i>	>0.90	0.411	MISFIT

(Sumber: Natalya dan Purwanto, 2018)

Berdasarkan tabel di atas, *Chi-square* test pada penelitian ini termasuk dalam kriteria diterima. Selanjutnya, nilai RMSEA yang didapat (0.136) termasuk ke dalam kategori terindikasi bahwa model mungkin tidak memiliki kecocokan yang baik dengan data sesuai dengan kategori di atas. Lalu, nilai CFI dan NFI di tabel tersebut dapat dikatakan tidak cocok, karena kurang dari 0,95 yang diartikan harus dilakukan *Explanatory Factor*. Sementara nilai GFI menunjukkan kesesuaian antara model dan data karena melebihi nilai 0.90. Uji CFA ini dilakukan pada *software* JASP 0.18.1.0 dan menghasilkan data yang tidak fit sehingga membutuhkan analisis faktor lanjutan.

3.4 *Exploratory Factor Analysis (EFA)*

Hasil CFA dari alat ukur *Self-Compassion Scale for Youth* dinyatakan tidak fit sehingga dibutuhkan analisis faktor lanjutan menggunakan *Exploratory Factor Analysis (EFA)*. De Coster mengatakan EFA dapat digunakan untuk menentukan pola pengelompokan berdasarkan data yang diperoleh dan digunakan untuk menemukan banyak faktor yang mempengaruhi item yang dianalisis secara bersamaan (Yong & Pearce, 2013). Pada EFA, diperlukan pemeriksaan pada tabel *Anti-image Correlation* dan penghapusan nilai *Measures of Sampling Adequacy (MSA)* yang rendah dikarenakan analisis faktor memerlukan bahwa matriks data memiliki korelasi yang memadai agar dapat menjalani proses analisis faktor. Tingkat korelasi ini tercermin dalam matriks *anti-image correlation*. Nilai MSA (*Anti-Image Correlation*) pada diagonal untuk setiap variabel menunjukkan bahwa korelasi antar variabel tersebut berada di atas 0.5. Setelah itu dilakukan analisis menggunakan rotasi faktor bertujuan untuk menyederhanakan struktur faktor agar lebih mudah diinterpretasikan dengan mentransformasi matriks faktor menjadi bentuk yang lebih sederhana (Lakshminarayan, R., & Nandakumar, R., 2017). Hasilnya dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Muatan Faktor

ITEM	NILAI		
	1	2	3
Ketika saya merasa sedih atau terpuruk, saya merasa seperti hanya saya yang merasakan hal itu (2)	0.417		
Saya merasa frustrasi ketika saya menemukan sesuatu dari diri saya yang tidak saya sukai (3)	0.784		
Ketika saya merasa frustrasi atau kecewa, saya terus menerus memikirkan hal itu (5)	0.697		
Saya marah pada diri sendiri karena tidak menjadi lebih baik dalam beberapa hal (7)	0.708		
Ketika saya merasa buruk dan marah, saya merasa orang lain justru lebih bahagia daripada saya (10)	0.608		
Ketika saya sedang merasa buruk atau kecewa, saya tidak dapat memikirkan hal lain (14)	0.650		
Ketika saya kesulitan dalam menghadapi masalah, saya merasa orang lain lebih mudah menjalaninya (16)	0.382		
Ketika saya mengalami masa sulit, saya tetap bersimpati dan penuh dukungan pada diri sendiri (1)		0.545	
Ketika saya merasa tidak cukup baik dalam suatu hal, saya mengingatkan diri saya bahwa terkadang orang lain juga merasakan hal yang sama (4)		0.775	
Ketika saya sedih dan tidak bahagia, saya ingat bahwa terkadang orang lain juga merasakan hal yang sama (8)		0.711	
Ketika sesuatu tidak berjalan dengan baik, saya mengingat bahwa hidup juga terkadang sulit untuk orang lain (13)		0.654	
Ketika suatu masalah membuat saya jengkel, saya melihat masalah tersebut apa adanya tidak dengan berlebihan (6)			0.793
Saya tetap bersimpati pada diri sendiri meskipun ada hal yang tidak beres dan membuat saya merasa bersalah (9)			0.449
Ketika saya dihadapkan dengan suatu masalah, saya tidak membesar-besarkan masalah tersebut (11)			0.769
Ketika suatu hal mengecewakan saya, saya menyadari perasaan saya tanpa terlarut terlalu dalam (17)			0.445

Dari hasil diatas diketahui bahwa dimensi 1 memiliki 7 item yang terdiri dari item 2 dengan nilai statistik 0.417, item 3 dengan nilai statistik 0.784, item 5 dengan nilai statistik 0.697, item 7 dengan nilai statistik 0.708, item 10 dengan nilai statistik 0.608, item 14 dengan nilai statistik 0.650, dan item 16 dengan nilai statistik 0.382.

Sedangkan untuk dimensi kedua, diketahui memiliki item sebanyak 4, yang terdiri dari item 1 dengan nilai statistik sebesar 0.545, item 4 dengan nilai statistik sebesar 0.775, dan juga item 8 dengan nilai statistik 0.711, item 13 dengan nilai statistik sebesar 0.654.

Selanjutnya, pada dimensi ketiga, terdapat 4 item yang terdiri dari item 6 dengan nilai statistik sebesar 0.793, item 9 dengan nilai statistik 0.449, item 11 dengan nilai statistika sebesar 0.769, dan item 17 dengan nilai statistik 0.445.

Tabel 7. Penamaan Faktor

Faktor	No	Pernyataan
<i>Self-Kindness</i>	2	Ketika saya merasa sedih atau terpuruk, saya merasa seperti hanya saya yang merasakan hal itu.
	3	Saya merasa frustrasi ketika saya menemukan sesuatu dari diri saya yang tidak saya sukai
	5	Ketika saya merasa frustrasi atau kecewa, saya terus menerus memikirkan hal itu.
	7	Saya marah pada diri sendiri karena tidak menjadi lebih baik dalam beberapa hal.
	10	Ketika saya merasa buruk dan marah, saya merasa orang lain justru lebih bahagia daripada saya.
	14	Ketika saya sedang merasa buruk atau kecewa, saya tidak dapat memikirkan hal lain.
	16	Ketika saya kesulitan dalam menghadapi masalah, saya merasa orang lain lebih mudah menjalaninya.
<i>Mindfulness</i>	1	Ketika saya mengalami masa sulit, saya tetap bersimpati dan penuh dukungan pada diri sendiri.
	4	Ketika saya merasa tidak cukup baik dalam suatu hal, saya mengingatkan diri saya bahwa terkadang orang lain juga merasakan hal yang sama.
	8	Ketika saya sedih dan tidak bahagia, saya ingat bahwa terkadang orang lain juga merasakan hal yang sama.
	13	Ketika sesuatu tidak berjalan dengan baik, saya mengingat bahwa hidup juga terkadang sulit untuk orang lain.
<i>Common Humanity</i>	6	Ketika suatu masalah membuat saya jengkel, saya melihat masalah tersebut apa adanya tidak dengan berlebihan.
	9	Saya tetap bersimpati pada diri sendiri meskipun ada hal yang tidak beres dan membuat saya merasa bersalah.
	11	Ketika saya dihadapkan dengan suatu masalah, saya tidak membesar-besarkan masalah tersebut.
	17	Ketika suatu hal mengecewakan saya, saya menyadari perasaan saya tanpa terlarut terlalu dalam.

3.5 Reliabilitas

Sanaky *et al.* (2021) menjelaskan bahwa reliabilitas dalam penelitian merupakan sejauh mana pengukuran dari suatu tes tetap konsisten setelah tes dilakukan secara berulang terhadap subjek dan dalam kondisi yang sama. Instrumen dikatakan reliabel saat dapat menunjukkan data yang bisa dipercaya (Kalangi *et al.*, 2019; Yusup, 2018). Jika nilai *alpha* yang dihasilkan lebih besar dari 0.70 artinya reliabilitas mencukupi (*sufficient reliability*), sedangkan jika *alpha* lebih besar dari 0.80 maka seluruh item dinyatakan reliabel dan seluruh tes secara konsisten memiliki reliabilitas yang kuat (Sanaky *et al.*, 2021). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan SPSS versi

26 kepada 15 item layak dari alat ukur *Self-Compassion Scale for Youth* yang menghasilkan nilai sebagai berikut:

Tabel 8. Reliabilitas

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.792	15

Berdasarkan analisis reliabilitas yang dilakukan, 15 item pernyataan yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,792. Hasil ini menunjukkan bahwa item-item yang digunakan memiliki reliabilitas yang tinggi dan mencukupi menurut (Sanaky *et al.*, 2021).

4. DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengadaptasi alat ukur *Self-Compassion Scale for Youth*, (Neff *et al.*, 2020) ke dalam bahasa Indonesia. penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah skala yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia memiliki kelayakan untuk digunakan kembali atau tidak, maka dilakukanlah penelitian menggunakan analisis psikometri. Analisis psikometri yang digunakan antara lain adalah analisis person dan item fit, dan analisis korelasi item-total, kemudian struktur instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah analisis faktor (CFA), analisis faktor eksploratori (EFA), dan reliabilitas alat ukur.

Analisis yang pertama dilakukan oleh peneliti adalah analisis *person fit*, hasil dari analisis *person fit* yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 208 responden, terdapat 122 responden yang sesuai dan 86 yang tidak sesuai. Maka dari itu 86 responden tersebut dihilangkan karena tidak sesuai dengan nilai *Outfit* MNSQ dan nilai *Outfit* ZSTD. Dari hasil perhitungan tersebut besaran korelasi untuk dapat diterima, untuk *Outfit* MNSQ sendiri yaitu antara 0,5 sampai 1,5, dan nilai *Outfit* ZSTD berada di antara -2,0 sampai dengan 2,0. Setelah melakukan analisis *person fit*, selanjutnya dilakukan *item fit*. Dari jumlah total 17 item terdapat dua buah item yang tidak layak dan harus dibuang karena memiliki nilai yang tidak sesuai dengan nilai *Outfit* MNSQ dan nilai *Outfit* ZSTD. Item-item yang dibuang antara lain adalah item 12 dan 15. Analisis selanjutnya adalah analisis korelasi item-total dari *item fit*. Hasilnya 15 item yang sudah dianalisis melalui winstep layak untuk dipakai, dengan nilai korelasi item total 0,249 sampai 0,569. besaran korelasi *corrected-item total* yang nilainya dibawah 0,2 akan dieliminasi atau dihapus karena dianggap sebagai item yang buruk (Listiyandini *et al.*, 2015).

Analisis berikutnya adalah analisis faktor, dalam analisis faktor KMO memiliki peran yang cukup penting, melakukan penilaian KMO (*Kaiser Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*) dan Bartlett's Test, hal ini dilakukan untuk melihat apakah suatu instrumen pengukuran dapat dianggap layak atau tidak untuk dilibatkan dalam analisis. Didapatkan hasil KMO dari adaptasi alat ukur ini sebesar 0,780 yang artinya cocok untuk dilakukan analisis faktor, hal ini sesuai dengan Santoso (dalam Arifin, 2017) bahwa jika nilai KMO lebih dari 0,5, maka variabel dan sampel yang digunakan memungkinkan untuk dilakukan analisis lebih

lanjut. Analisis berikutnya adalah *confirmatory factor analysis* (CFA), *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) adalah metode analisis multivariat untuk memastikan bahwa variabel-variabel alat ukur tersebut terkandung dalam model pengukuran yang tepat dan konsisten (Natalya & Purwanto, 2018). Maka di lakukan lah analisis *model fit*, dengan indeks yaitu *chi-square*, RMSEA, GFI, NFI dan CFI, indeks-indeks yang ada pada CFA ini menunjukkan tentang kesesuaian antara model dengan data yang ada, dan di temukan lah bahwa hasilnya adalah model tidak fit. *Model fit* sendiri adalah ketika semua *item*-nya seharusnya mengukur hanya satu hal saja yaitu konstruk yang hendak diukur, sedangkan model tidak fit adalah jika ada satu atau sebagian *item* nya mengukur hal lain, maka berarti *item* tersebut tidak valid (Umar & Nisa, 2020). Berdasarkan hasil CFA, bahwa indeks *chi-square*, RMSEA, GFI, NFI dan CFI menunjukkan hasil yang tidak fit, maka dilakukan EFA.

Karena CFA menunjukkan model yang tidak fit sehingga dibutuhkan analisis faktor lanjutan untuk menentukan kelompok faktor berdasarkan data yang ada, oleh karena itu EFA dilakukan (Natalya & Purwanto, 2018). Adapun *exploratory factor analysis* digunakan untuk mengelompokkan beberapa indikator yang mempunyai kemiripan menjadi satu variabel laten atau digunakan untuk meringkas beberapa indikator menjadi beberapa variabel yang jumlahnya menjadi lebih sedikit. Selanjutnya diperlukan pemeriksaan terhadap *Anti-Image Correlation* dengan hasil seluruh item memiliki nilai korelasi yang cukup tinggi yaitu lebih dari 0.5 dengan rentang 0.6-0.8. langkah berikutnya adalah ekstraksi faktor, metode yang digunakan dalam ekstraksi faktor ini adalah *Principal Component Analysis* (CPA). Pada awalnya adaptasi alat ukur ini memiliki 6 faktor namun setelah dilakukan ekstraksi, ditemukan bahwa alat ukur ini memiliki 4 faktor. Setelah melakukan ekstraksi faktor kemudian dilakukan rotasi faktor. Setelah melalui tahap rotasi dengan metode varimax muncul model baru dengan 3 faktor, faktor 1 diberi nama *Self-Kindness*, faktor 2 *Mindfulness*, dan faktor 3 *Common Humanity*. Faktor pertama yaitu *Self-Kindness*, dinamakan *Self-Kindness* karena item-item yang termuat dalam faktor ini berkaitan dengan *Self-Kindness*, *Self-Kindness* sendiri adalah sikap penuh kehangatan, dukungan, dan pemahaman diri ketika menghadapi kesalahan atau ketidaksempurnaan, seperti yang diberikan kepada sahabat dekat. Contoh *item*-nya sendiri terdiri dari item 2, 3, 5, 7, 10, 14, dan 16. Lalu faktor yang kedua ada faktor *Mindfulness*, dinamakan *Mindfulness* karena item-item yang termuat dalam faktor ini sendiri berhubungan dengan *Mindfulness*, *Mindfulness* sendiri adalah kemampuan untuk menjalani suatu penderitaan dengan ketenangan dan keseimbangan, tanpa terlalu berlebihan meresponsnya atau terlalu menyatu dengan penderitaan tersebut. Contoh *item*-nya sendiri terdiri dari item 1, 4, 8, dan 13. Selanjutnya faktor yang ketiga dan terakhir yaitu *Common Humanity*, faktor ini dinamakan *Common Humanity* karena item-item yang termuat dalam faktor ini berkaitan dengan *Common Humanity*, *Common Humanity* sendiri adalah mengakui bahwa setiap orang mengalami ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesalahan sebagai bagian dari kemanusiaan yang umum. Contoh *item*-nya terdiri dari item 6, 9, 11, dan 17.

Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila *total variance explained* memperoleh nilai minimum sebesar 60% (Fitriani, 2018; Wahab *et al.*, 2019), sedangkan data yang diperoleh dari adaptasi alat ukur ini setelah dianalisis menggunakan SPSS versi 26 adalah 55,682% yang artinya adaptasi alat ukur dapat dikatakan tidak valid.

Setelah itu dilakukan juga perhitungan reliabilitas yang diperoleh dari alat ukur adaptasi *Self-Compassion Scale for Youth* yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menggunakan rumus *Alpha Cronbach* menunjukkan bahwa 15 item pernyataan yang digunakan memiliki reliabilitas sebesar 0,792. Hal ini menunjukkan bahwa item-item tersebut memiliki reliabilitas yang cukup. Hal ini sesuai dengan sesuai dengan Sanaky *et al.* (2021), bahwa jika nilai alpha yang dihasilkan lebih besar dari 0.7 artinya reliabilitas mencukupi, sedangkan jika alpha lebih besar dari 0.8 maka seluruh item dinyatakan reliabel dan seluruh tes secara konsisten memiliki reliabilitas yang kuat.

Dalam suatu penelitian, uji validitas dan reliabilitas adalah langkah yang cukup penting untuk memastikan bahwa data yang sudah diperoleh adalah akurat dan dapat dipercaya. Maka bisa dikatakan bahwa alat ukur adaptasi *Self-Compassion Scale for Youth* dilihat dari hasil reliabilitas dan validitas maka alat ukur adaptasi *Self-Compassion Scale for Youth* itu masih perlu dikembangkan pada penelitian selanjutnya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis item, validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan *Exploratory Factor Analysis* (EFA), serta reliabilitas pada *Self-Compassion Scale for Youth* (SCS-Y) versi Bahasa Indonesia maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini memiliki reliabilitas yang cukup baik, namun masih perlu dikembangkan. Selain itu, hal ini dikarenakan *total variance explained* yang diperoleh berada di bawah 60%, yaitu 55,682%. Untuk penelitian selanjutnya, diperlukan adanya pengembangan terlebih dahulu terhadap alat ukur *Self-Compassion Scale for Youth* (SCS-Y) versi Bahasa Indonesia agar alat ukur ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat *self-compassion* pada dewasa awal di Indonesia.

REFERENSI

- Arifin, Z. (2017). Kriteria instrumen dalam suatu penelitian. *Jurnal Theorems (The Original Research of Mathematics)*, 2(1), 28–36.
- Arista, M. S. (2021). Pengaruh disiplin dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada CV Sisi Jati Bening di Gresik. *Jurnal Mitra Manajemen*, 5(10), 718-735.
- Ayu, N. P., Agustian, H., & Elsari, L. (2017). Adaptasi alat ukur perspective taking pada remaja. *Journal of Psychology Science and Profession*, 46-58.
- Bluth, K., & Nef, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605–608
- Deniz, M. E., Satici, S. A., Doenyas, C., & Caglar, A. (2022). Self-compassion scale for youth: Turkish adaptation and exploration of the relationship with resilience, depression, and well-being. *Child Indicators Research*, 15(4), 1255–1267.
- De Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: evidences of construct validity. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 159–172.

- Fitriani, D. (2018). Analisis pengaruh penggunaan teknologi informasi terhadap kinerja karyawan PT. Asuransi Jiwasraya Pontianak. *Cogito Smart Journal*, 4(1), 160-170.
- Hayurika, T. L., & Arief, S. (2015). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam pengambilan keputusan memilih jurusan akuntansi kelas X di SMKN 1 Demak. *Dinamika Pendidikan*, 10(1), 88-103.
- Iqbal, M., & Salsabila., S (2023). Validitas dan reliabilitas kuesioner kebiasaan menonton mukbang. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 4(2), 103 - 110.
- Kalangi, N. J., Tamengkel, L. F., & Walangitan, O. F. (2019). Pengaruh celebrity endorser dan brand image terhadap keputusan pembelian shampoo clear. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 8(1), 44-54.
- Kusumaningrum, N., & Jannah, M. (2023). Representasi quarter life crisis pada dewasa awal ditinjau berdasarkan demografi representation of quarter life crisis in early adulthood reviewed by demography abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 18–27.
- Lakshminarayan, R., & Nandakumar, R. (2017). Analisis rotasi ortogonal pada teknik analisis faktor menggunakan metode procrustes. *International Journal of Advanced Research in Applied and Pure Sciences*, 4(2), 1-12.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., Nadya, R., & Psikologi, F. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala kebersyukuran versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496.
- Mudri, M., & Hardjomuljadi, S. (2019). Analisis faktor metode design and build pada proyek seksi di jalan tol Semarang-Batang. *Konstruksia*, 10(2), 39-56.
- Nabila, A. (2020). Self compassion: Regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23–27.
- Natalya, L., & Purwanto, C. V. (2018). Exploratory and confirmatory factor analysis of the academic motivation scale (AMS)–bahasa Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 22(1), 29.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2020). Development and validation of the self-compassion scale for youth. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 92–105.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis faktor-faktor penyebab keterlambatan pada proyek pembangunan gedung asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.

- Susongko, P., Kusuma, M., & Widiatmo, H. (2019). Using rasch model to detect differential person functioning and cheating behavior in natural sciences learning achievement test. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran IPA*, 5(2), 94 - 111.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur [discovering various alternative intervention towards quarter life crisis: a literature study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64.
- Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji validitas konstruk dengan CFA dan pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1–11.
- Wahab N.A., Muhamad N., & Ismail, M. S. (2019). Pengesahan instrumen pengukuran masalah disiplin yang berlaku dalam kalangan pelajar islam: Analisis penerokaan faktor (EFA). *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 20(3), 1–7.
- Yong, A.G. & Pearce, S. (2013) A beginner's guide to factor analysis: Focusing on exploratory factor analysis. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 9(2),79-94.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17-23.